

INTÉGRER LA CRÉATION DE CONTENUS À SON QUOTIDIEN



⚠️ Mention légale

Ce document est protégé par le droit d'auteur. Toute reproduction, diffusion, copie partielle ou totale sans l'autorisation explicite de son auteur est interdite. Il est réservé à un usage strictement personnel et professionnel dans le cadre de la formation reçue.

Merci de respecter ce travail et l'investissement qu'il représente.

Vous accompagner pas à pas pour

- Identifier les moments clés à capter sans surcharge
- Planifier ses contenus "instinctifs"
- Trouver des idées : mini-films, reels, stories, VLOGs
- Organiser le tri et les publications

1- MON UNIVERS

Quelles émotions je veux transmettre ?

Authenticité

Nature

Convivialité

Aventure

Patrimoine

Bien-être

Autres : _____

Quels moments dans ma journée reflètent le mieux cet univers ? 3 moments clés chez vous

Quels lieux ou détails dans mon espace méritent d'être captés ?

2- MON CALENDRIER ÉDITORIAL

Jour / Semaine	Idée de post	Format (photo, vidéo, reel, story)	Moment clé capté	Objectif (inspirer, informer, engager)

Une publication tous les 2-3 jours + une story par jour = déjà suffisant pour maintenir votre présence.

Organiser les formats sur 1 mois sans stress

Chaque jour → 1 geste capté = potentiel contenu.

Mais on n'est pas obligé de tout poster tout de suite !
Filme/photographier DIFFÉRENT de publier

✓ Calendrier "pépites" :

→ 15 publications (on poste 1 jour sur 2) :

- Les moments émotionnels + coulisses + transformations.
- → 30 stories (1 par jour) :
- Petits bouts de la journée, même anecdotiques.

✓ Réutilisation :

- Un même tournage peut donner :
 - Une publication inspirante.
 - Une série de stories.
 - Un reel monté plus tard.
 - Un extrait pour un VLOG.

3- IDÉES

1. Réveil à la campagne

 Plan 1 : lever de soleil à travers la fenêtre.

 Plan 2 : main qui ouvre les volets / rideaux.

 Plan 3 : café fumant sur la terrasse.

 Émotion : lenteur, cocooning, authenticité.

2. Préparation du petit déjeuner

 Plan 1 : mains qui coupent du pain ou des fruits.

 Plan 2 : table joliment dressée (zoom sur les détails).

 Plan 3 : hôte qui dépose le plateau, sourire.

 Émotion : gourmandise, générosité.

3. Arrivée des clients

 Plan 1 : voiture qui se gare.

 Plan 2 : hôte qui ouvre la porte et accueille.

 Plan 3 : gros plan sur des valises, des sourires.

 Émotion : hospitalité, chaleur humaine.

4. Balade nature

 Plan 1 : pieds qui avancent dans un chemin forestier.

 Plan 2 : main qui effleure les herbes hautes.

 Plan 3 : large plan paysage / panorama.

 Émotion : liberté, connexion nature.

5. Détail charmant

 Plan 1 : zoom sur un objet ancien (poignée, clé, tapisserie).

 Plan 2 : focus sur une fleur fraîchement cueillie.

 Plan 3 : reflet dans un miroir ancien.

 Émotion : authenticité, raffinement.

6. Pause gourmande locale

 Plan 1 : fromage local qui fond ou est coupé.

 Plan 2 : verre de vin qui se remplit.

 Plan 3 : moment "cheers" ou bouchée dégustée.

 Émotion : terroir, plaisir.

7. Behind the scenes

 Plan 1 : hôte qui prépare les chambres (secoue un oreiller).

 Plan 2 : petit bricolage ou nettoyage, version accélérée.

 Plan 3 : petit clin d'œil caméra, sourire.

 Émotion : transparence, humanité.

8. Activité sur place

 Plan 1 : quelqu'un qui monte à cheval, enfourche un vélo, lace ses chaussures.

 Plan 2 : action (galop, pédalage, marche).

 Plan 3 : arrivée au sommet ou moment de pause, souffle coupé.

 Émotion : aventure, dynamisme.

3- IDÉES

 9. Préparation d'un feu / soirée cocooning

 Plan 1 : mains qui allument les bûches.

 Plan 2 : flammes qui dansent, crépitements.

 Plan 3 : tasse chaude tenue entre les mains, plaid.

 Émotion : chaleur, réconfort.

 10. Changement de saison

 Plan 1 : feuilles qui tombent / fleurs qui éclosent.

 Plan 2 : décor extérieur (arbre, prairie) qui change.

 Plan 3 : zoom sur un détail saisonnier (citrouille, fleurs, neige).

 Émotion : passage du temps, ancrage local.

 11. Marché local

 Plan 1 : étals colorés du marché (fruits, légumes, fromage).

 Plan 2 : main qui tend une pièce ou récupère un panier.

 Plan 3 : retour à l'hébergement avec les courses.

 Émotion : vie locale, authenticité.

 12. L'animal mascotte

 Plan 1 : animal (chien, chat, poule) qui trotte.

 Plan 2 : gros plan sur un regard, un mouvement drôle.

 Plan 3 : interaction avec les hôtes.

 Émotion : proximité, sourire garanti.

 13. Évasion romantique

 Plan 1 : deux verres posés côte à côte.

 Plan 2 : coucher de soleil à deux.

 Plan 3 : main dans la main, balade, silhouette.

 Émotion : amour, intimité.

 14. Montage accéléré "avant-après"

 Plan 1 : espace "avant" (désordonné, vide).

 Plan 2 : accéléré du travail (nettoyage, mise en place).

 Plan 3 : espace "après", parfait et prêt.

 Émotion : transformation, fierté.

 15. L'invitation

 Plan 1 : panneau ou logo de l'hébergement.

 Plan 2 : caméra qui s'avance doucement vers l'entrée.

 Plan 3 : sourire / geste qui invite (main tendue, porte ouverte).

 Émotion : bienvenue, envie de venir.

4- TABLEAU DES MOMENTS TYPES (À GARDER EN TÊTE)

Moment → Action à capturer

Réveil → Volets, lumière, café

Travail → Mains, outils, mouvement

Rencontre → Rires, ambiance, accueil

Nature → Feuilles, pas, paysages

Détente → Bougie, verre, ciel, feu

Fin de journée → Carnet, porte, clé, lampe

Pas besoin de parfait. L'authenticité fait la magie.

4- INTÉGRER LA CAPTURE DANS LES GESTES DU QUOTIDIEN

On ne crée pas un contenu → on capte un moment déjà là.
Un moment joli, drôle, insolite, touchant? Si oui, on sort son tél

Astuce mindset :

On ne se demande pas "qu'est-ce que je pourrais poster ?"
On se demande "qu'est-ce que je vis aujourd'hui qui mériterait d'être montré ?"

 Moment du matin :

- ouvrir les volets = capter la lumière.
- préparer le café = filmer la vapeur, le bruit.
- poser un bouquet sur une table = zoom sur les détails.

 Moment en action :

- accueillir un client = demander (avec sourire) s'ils acceptent un petit clip pour les réseaux.
- partir en balade = filmer les pieds qui marchent, les paysages, pas besoin de parler.
- bricoler ou nettoyer = faire un accéléré fun.

 Moment du soir :

- coucher de soleil = vidéo automatique.
- écrire ses notes de fin de journée = prendre une photo des carnets ou ordi.
- boire un verre tranquille = petite story "off".

4- IDÉES AU QUOTIDIEN

 **Matin** : le réveil, c'est déjà du contenu

On ouvre les volets → hop, 10 secondes de vidéo, la lumière qui entre.

On lance la cafetière → hop, le bruit du café qui coule.

On pose le petit-déj pour soi (ou pour les hôtes) → hop, gros plan sur un détail joli : une tasse, une assiette, un rayon de soleil sur la table.

 Pourquoi ça marche ? Parce qu'on ne fait rien de plus : on sort juste son téléphone 10 secondes, sans changer sa routine.

 **Milieu de matinée** : gestes pro qui deviennent storytelling

On fait les lits → 5 secondes plan rapide : main qui lisse les draps.

On arrose une plante, range une pièce → 5 secondes accéléré (On filme soi-même, pas besoin d'être cadré parfaitement).

On reçoit une livraison / des produits locaux → 10 secondes mini clip déballage ou zoom produit.

 Le secret ? Ne pas chercher à tout montrer. Juste, quand on sent un geste sympa ou esthétique, on filme un fragment, pas plus.

 **Midi / après-midi** : la beauté qui surgit

On sort prendre l'air → mini-vue paysage ou selfie rapide "pause café dehors".

On accompagne des clients pour une activité → on filme leurs pieds, un morceau de chemin, l'ambiance, pas besoin de montrer les visages si ça gêne.

On cuisine, bricole → plan serré sur les mains, juste un moment.

 Pas de préparation : c'est l'émotion du moment qui guide, pas un plan pré-établi.

 **Soirée** : les pépites inattendues

Un magnifique ciel → On filme 5 secondes, juste pour l'ambiance.

Un feu qui crépite, une lampe qui éclaire joliment une pièce → plan contemplatif, aucun besoin de parler.

On écrit ses notes, range, prépare le lendemain → mini vidéo de soi en train de refermer le carnet ou poser un objet.

 Même fatigué·e, on capte l'atmosphère.

5- CONSEILS

Personnalisation et variation : format, rythme, musique, publication/stories

Créer ses routines : toujours filmer l'arrivée au marché, chez son producteur - toujours capturer 10 sec de la balade du dimanche - toujours montrer une chambre prête après ménage - toujours montrer un stand mis en place

Filmer en vertical si objectif Instagram / TikTok.

Mélanger plans larges (paysage, lieu) et gros plans (visage, mains, détails).

Ajouter des sons ambiants (bruit de pas, feu qui crépite, rires).

Utiliser une voix off pour raconter, même simple ("Aujourd'hui, je vous emmène dans ma journée de...") pour créer de l'intimité.

Pour rester instinctif sans se surcharger

1. Toujours avoir le téléphone à portée.
2. Penser "fragments", pas "séquences". Un moment = 5-10 secondes max.
3. Accepter l'imperfection. C'est même ce qui humanise.
4. Se créer une "bibliothèque d'images" perso. Même si on ne poste pas tout, accumuler des trésors pour plus tard.
5. Une seule mission par jour : capter 1 instant qui fait sourire. Pas plus

A VOUS DE JOUER

Mettez en application, testez et améliorez ;-)

**Embarquez vos clients et vos partenaires
dans la démarche**

**Et venez me partager ce que vous avez mis
en place.**

pour me retrouver

www.linkedin.com/in/veroniquevernat/

insta :

@manoirdelamanantie et
@veronique.lancetoi

veronique@manoir-manantie.fr